https://youtube.com/live/lluj518bKzw

PHÁP ĐÀM KHÓA THIỀN CHÚ TÂM LIÊN TỤC 2 NGÀY 24-25/9 Ở KHU NGHỈ DƯỠNG THIÊN PHƯỚC

TRẢ LỜI CÂU HỎI

Câu 1

Trả lời

Nắm chặt hai ngón tay lại để có cảm giác nổi bật, nhớ đến chú tâm lên thân, không chú tâm lên răng lưỡi nữa. Khi chú tâm lên thân, quý vị nói chuyện vẫn bình tĩnh, không quên thân, bình an.

Câu 2

Con không biết vì sao mỗi lần con nhắm mắt lại xuất hiện hai trạng thái: một là con ngủ gật sau từ 1-3 phút nhắm mắt, hai là con rơi vào trạng thái độc thoại nội tâm. Rất nhiều câu hỏi, bài học xuất hiện. Khi mở mắt, nhìn vào không gian, nhiều cỏ cây khiến con tịnh tâm hơn, nhìn người khác con không loạn tâm như khi nhắm mắt. Có tốt không nếu con chỉ luyện tập thiền hành?

Trả lời

Tọa thiền, thiền trên ghế hay thiền đứng đều mở mắt được. Nếu thấy nhắm mắt khó khăn, hoàn toàn có thể mở mắt. Cũng giống như thực hành thiền hành trong cuộc sống. Vì vậy, việc ngậm chặt răng và chú tâm cảm giác răng lưỡi liên tục là yếu tố căn bản nhất.

Nếu nhắm mắt thấy khó khăn khi toạ thiền hay ngồi trên ghế thì có thể mở mắt thực hành.

Câu 3

Con thường xuyên bị đau đầu, đau bụng và phải uống thuốc giảm đau rất nhiều mới có thể sinh hoạt bình thường. Cho con hỏi có thể áp dụng phương pháp thiền chú tâm này để chữa lành và vượt qua cơn đau được không ạ?

Trả lời

Những bệnh tật thuộc về thân, quý vị phải sử dụng thuốc để giảm thiểu và chữa lành. Sự chú tâm liên tục cảm giác toàn thân sẽ giúp quý vị giảm thiểu nỗi khổ đó. Khi có đau nhức trên thân, đó là 1 cảm giác. Cái bực bội, thuật ngữ Phật học gọi là Sân, xuất hiện với cảm giác đau nhức đó. Chính cái bực bội, cái Sân đó lại làm phát sinh cảm giác khó chịu trên thân. Nên nếu cảm giác đau nhức là 1 thì cái Sân, cái bực bội làm phát sinh cảm giác tăng thêm 9 lần nữa thành 10 lần.

Quý vị cảm nhận cái đau của bệnh tật gồm: một phần là cái đau khách quan, là cảm giác do bệnh tật khởi lên. 9 phần còn lại là cảm giác khó chịu trên thân do bực bội, do Sân với những khó chịu đó.

Khi quý vị thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, lúc đó giảm thiểu được 9/10 cảm giác khó chịu trên thân. Chỉ còn lại 1/10 cảm giác khách quan.

Quý vị cố gắng luyện tập. Khi duy trì chú tâm cảm giác răng lưỡi và chú tâm liên tục cảm giác toàn thân, chỉ có tâm ghi nhận để ghi nhận cảm giác khách quan. Đặc biệt, khi đau nhức ở chỗ nào, chú tâm nên hướng đến răng. Lúc đó chú tâm xảy ra là **Vô – Ra – Răng**, tức là **Cảm giác thở vô – Cảm giác thở ra – Răng**. Quý vị làm thế nào để hướng chú tâm toàn diện đến Răng. Sự chú tâm vào cảm giác đau giảm đi.

Tục ngữ có câu “Đau thì cắn răng mà chịu”. Nghĩa là khi đau, cắn chặt răng thì phải chú tâm vào cảm giác nơi răng, không chú tâm vào nơi đau nên cảm giác đau nhẹ đi. Khi nào đau nhức, quý vị thực hành với lộ trình **Vô – Ra – Răng.** Hết cảm giác thở ra, hướng chủ tâm đến nơi **Răng**. Duy trì chú tâm nơi **Răng**.

Câu 4

Việc thực hành chú tâm liên tục theo Vô – Ra – Răng là để hơi thở tự nhiên và mình điều chỉnh theo nhịp. Khi con thực hành, đôi khi hơi thở nhanh, nhịp nghỉ răng đôi khi không có nên con lại điều chỉnh hơi thở của mình. Con không biết thực tập như vậy có gì đúng hay sai?

Trả lời

Quý vị không can thiệp vào hơi thở. Chỉ tăng cường chú tâm nơi răng mạnh lên. Lúc đó khoảng nghỉ sẽ dài ra. Đặc biệt quý vị phải thực hành ghi nhận.

Nếu quý vị ngậm chặt răng lưỡi, duy trì chú tâm nơi răng, khi nhìn 1 hình ảnh nào đó sẽ chú tâm nhìn từ hình ảnh này sang hình ảnh khác. Thở vô, thở ra ngắn, khoảng nghỉ rất dài. Quý vị phải thực nghiệm, tuyệt đối không được can thiệp vào hơi thở, chỉ tăng cường chú tâm lên.

Câu 5

Đôi khi nhắm mắt lại lúc đầu con có chú tâm nhắc nhở, nhưng sau đó đôi khi quên và rơi vào tình trạng ngủ một chút hoặc xuất hiện các hình ảnh bất chợt trong đầu. Khi nhận ra điều đó, con lại nhắc mình chú tâm. Con xin hỏi mình có thể để cho các hình ảnh tự nhiên xuất hiện rồi đi hay nên điều khiển mình không suy nghĩ?

Trả lời

Những gì xảy ra, hình ảnh nào xuất hiện cứ để tự nhiên. Nếu duy trì chú tâm cảm giác nơi răng lưỡi, khi nhắm mắt lại, chú tâm sẽ theo nhịp thở. Hết nhịp thở ra, chú tâm lại đan xen với răng lưỡi. Có thể xuất hiện hình ảnh, pháp trần trước mặt, chú tâm sẽ tự động xảy ra ở đó. Quý vị cứ để tự nhiên như vậy. Đến khi nhịp thở khởi lên, chú tâm cứ chạy **Vô – Ra – Hình ảnh đó** đan xen với răng, không can thiệp gì cả. Chỉ duy trì chú tâm nơi răng lưỡi, chú tâm cứ theo vòng **Vô – Ra – Thân**. Có thể lúc đầu cảm giác rất thô, mạnh, rõ ràng nhưng từ từ cảm giác thở vô, thở ra rất nhẹ, rất vi tế, quý vị vẫn nhận ra.

Câu 6

Con thấy Sư có thể ngồi kiết già rất lâu. Sư có thể chia sẻ Sư có bị đau chân không ạ?

Trả lời

Quý vị ngồi kiết già mà vào được Định rồi thì cái đau không còn đáng kể, chỉ hơi tê tê. Ở Sơ thiền cái đau vẫn nhiều nhưng từ Nhị thiền trở lên, hoàn toàn không đau nữa.

Những ai thực hành chạm được đến Nhị thiền sẽ kinh nghiệm được không còn cái đau nào nơi chân nữa, chỉ tê tê nhè nhẹ. Cảm giác đó dễ chịu chứ không phải khó chịu như trước.

Ở Định Sơ thiền, quý vị đang chú tâm theo lộ trình **Vô – Ra – Răng** hướng đến răng, lúc đó nhất tâm đạt được Định. Tiếp theo quý vị không hướng đến răng nữa, chú tâm tự động theo vòng **Vô – Ra – Thân** từ đối tượng này sang đối tượng khác. Khi quý vị vào được Nhị thiền, sẽ kinh nghiệm được cái vui, thoải mái, thuật ngữ Phận học gọi là Hỷ, lạc rất kỳ diệu.

Câu 7

Khi ngồi thiền bị đau ở chân, con dễ bị phân tâm. Con nên đổi tư thế để đỡ bị đau hay không nên, để cảm giác đó qua đi, không tập trung vào nó nữa?

Trả lời

Nếu cái đau chưa chi phối, quý vị cứ để tự nhiên. Khi cái đau bắt đầu chi phối, quý vị phải chuyển chú tâm theo lộ trình **Vô – Ra – Răng**. Lúc đó, hướng chú tâm đến nơi **Răng** theo nhịp **Vô – Ra – Răng**, **Cảm giá thở vô – Cảm giác thở ra – Răng** theo nhịp. Bình thường khi cảm giác nổi trội ở đâu sẽ tự động chú tâm ở đó. Càng chú tâm mạnh, đau càng mạnh. Vì vậy, quý vị chuyển hướng sang chú tâm nơi Răng. Lúc đó, cái đau sẽ không còn chi phối.

Khi thấy cái đau bắt đầu chi phối mình, quý vị đổi tư thế. Có thể chuyển sang ngồi bó gối một vài phút cho bình thường trở lại. Luyện tập dần dà sẽ không bị chi phối bởi cái đau nữa.

Câu 8

Như thế nào để không bị đau vai gáy ạ?

Trả lời

Quý vị phải dùng các phương pháp mát xa vai gáy để chữa, giảm thiểu bệnh tật. Một người bình thường tâm bát tà đạo, khi đau nhức vai gáy sẽ bực bội với cái đau. Do cảm giác bực bội sẽ phát sinh cảm giác khó chịu trên thân. Lúc đó quý vị sẽ cảm nhận cảm giác đau nhức khách quan cộng với cảm giác khó chịu do bực bội.

Khi quý vị thực hành, tuy vẫn có cảm giác đau nhức nhưng không có sự bực bội nên cảm giác khó chịu do bực bội không có mặt. Cảm giác đau không ghê gớm như lúc bình thường.

Câu 9

Một người mắc trầm cảm, khi mở mắtghi nhận. Khi nhắm mắt, đầu khởi lên các thông tin pháp trần khó chịu, tiêu cực về cái chết. Biết là Tà niệm nhưng phải làm sao để người trầm cảm biết Chánh niệm và duy trì lối sống tốt hàng ngày?

Trả lời

Người trầm cảm nhận thức được cái khổ của mình. Cái khổ rất kinh khủng. Đầu tiên người đó phải hiểu nếu thực hành chú tâm liên tục cảm giác toàn thân sẽ kinh nghiệm được tâm trạng tích cực, vui, thoải mái. Kinh nghiệm được kết quả thứ hai là chấm dứt 80-90% những suy nghĩ linh tinh. Người đó hiểu rằng nếu có được 2 điều đó sẽ hết trầm cảm và khao khát thực hành để chấm dứt nỗi khổ của mình. Đầu tiên nghe giảng để hiểu. Sau đó quyết tâm thực hành và phải trải nghiệm được kết quả.

Nếu duy trì chú tâm liên tục nơi răng lưỡi, chú tâm sẽ tự động xảy ra. Nhìn cái này cái kia sẽ không khởi lên suy nghĩ về cái đó, chỉ thấy, chỉ ghi nhận, không suy nghĩ nên sẽ không hoang tưởng, không trầm cảm.

Người này phải thực hành kinh nghiệm ví dụ trong 5 phút. Trong 5 phút phải duy trì ý nghĩ chú tâm liên tục răng lưỡi để kinh nghiệm tâm trạng rất thoải mái, rất bình an, tâm vắng lặng, không trầm cảm lúc đó.

Rất nhiều người trầm cảm nặng khi gặp phương pháp này đều thực hành được, thoát khỏi trầm cảm.

Câu 10

Làm sao ngồi thiền không bị hôn trầm?

Trả lời

Quý vị mở mắt ra, ngồi thiền trong tư thế mở mắt. Có thể chuyển sang tư thế đứng. Nếu đứng còn bị hôn trầm, quý vị chuyển sang tư thế thiền hành.

Câu 11

Khi con ở nhà thiền nằm, lúc nhắm mắt lại, không nghĩ nữa, tâm mình vắng lặng, con thấy trước mặt mình như một màn sương. Sau khi màn sương tan dần, những đốm trắng của sương như làn đòm đóm. Làn đom đóm này dần tụ lại thành ánh sáng. Khi ánh sáng này mạnh quá làm cho con giật mình. Trường hợp này mình phải giải quyết làm sao ạ?

Trả lời

Đó gọi là hình ảnh pháp trần, do trong đầu mình phát sinh ra. Đối với những người hành thiền không đúng cách sẽ bị lôi cuốn vào đó. Giống như nghe 1 bản nhạc hay sẽ bị lôi cuốn vào. Lúc đó quên thân hoàn toàn. Đó không phải là Chánh Định.

Nếu xuất hiện hình ảnh đó mà quý vị vẫn cảm nhận cảm giác răng lưỡi 1 cách vi tế, đan xen với hình ảnh đó, quý vị bình thản, bình an. Giống như khi nhắm mắt lại, quý vị sẽ thấy hình ảnh thân thể này, thiền đường này trong đầu óc phát sinh ra gọi là cảm giác pháp trần.

Câu 12

Khi con siết chặt răng lưỡi, khoảng 2-4 phút là con bị sao nhãng. Nếu siết chặt quá thì con hay bị mỏi hàm ạ.

Trả lời

Quý vị đừng siết chặt, chỉ chạm 2 hàm răng trước với nhau thôi. Có nhiều người ngậm chặt răng nhưng lại quên chú tâm nên quý vị phải lưu ý luôn nghĩ đến cảm giác răng lưỡi.

Câu 13

Khi tập thiền hành, con có cảm giác cố gắng hơn so với Thiền tọa. Trong cuộc sống hàng ngày, phân bổ thời gian như thế nào cho hợp lý ạ?

Trả lời

Phụ thuộc vào hoàn cảnh của quý vị, tiện lúc nào, có thời gian nào thì thực hành lúc đó. Quan trọng là làm thế nào để thực hành mọi tư thế trong cuộc sống, kinh nghiệm được sự thiết thực hiện tại, giúp mình giảm thiểu cái khổ ngay bây giờ và tại đây.